



## **ORIENTACIONES PARA EL ACCESO Y USO DE LOS SERVICIOS DE LA DIRECCIÓN DE DIFUSIÓN Y EXTENSIÓN UNIVERSITARIA**

La Dirección de Difusión y Extensión Universitaria (DDEU) de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), es responsable de promover las prácticas físicas para la salud a través del movimiento lúdico y sistemático dirigido a toda la comunidad universitaria.

Todas las actividades y servicios de la DDEU son gratuitos y se brindan en forma permanente a la comunidad universitaria (estudiantes, personal académico y administrativo) sin distinción de género, religión o grupo étnico social.

El horario de atención de la Dirección de Difusión y Extensión Universitaria es de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas.

Las presentes orientaciones deberán ser observadas por todas las personas usuarias y se exponen en tres apartados para su fácil identificación: Actividades deportivas, Servicios e Instalaciones.

### **I. ACTIVIDADES DEPORTIVAS:** Clubes y talleres semestrales

Cada inicio de semestre se emite la oferta de cultura física y deporte que comprende clubes y talleres deportivos para el fortalecimiento de la formación profesional y personal de las y los participantes.

Para incorporarse a los talleres y clubes es necesario registrarse durante el periodo ordinario de inscripción que se establecerá en el calendario escolar oficial.

Podrán acceder a clubes y talleres estudiantes y personal tanto académico como administrativo de la UPN, de acuerdo al cupo y los requisitos que el taller solicite. Asimismo, podrán inscribirse estudiantes que comprueben un máximo de un año de egreso institucional, siempre y cuando el número de estos no rebase 10 por ciento del cupo total considerado en cada grupo.

#### **Procedimiento y requisitos de inscripción**

- Verificar la oferta semestral de talleres y clubes disponibles que se anuncian en el sitio web UPN de la DDEU en la sección de Cultura Física y Deporte, y elegir las opciones que sean de su interés.
- Ingresar al enlace donde se encuentra la ficha de registro y escanear la siguiente documentación:
  - Certificado médico, credencial o tira de materias y comprobante de seguro facultativo, el cual se tramita en servicios escolares o directamente en la página del IMSS.
- Esperar la respuesta electrónica de confirmación enviada por la DDEU.





### **Asistencia y permanencia**

- Incorporarse al club o taller de acuerdo al horario y lugar indicado en el correo de aceptación.
- Registrar su asistencia en cada sesión presencial y cumplir al menos con 80 por ciento de las sesiones (requisito para obtener constancia de participación).
- Al final de cada semestre los Talleres y Clubes deberán presentar sus resultados a través de una clase muestra o una exposición en donde participarán todas las personas integrantes del grupo.

### **Equipos representativos**

Los y las estudiantes de clubes deportivos que, por su talento, rendimiento, compromiso, tenacidad e identidad, sean aptos y deseen representar a la institución, podrán formar parte de las y los atletas y equipos representativos de esta casa de estudios, siempre y cuando cumplan con los requisitos administrativos y académicos que ello implica.

Los entrenamientos de atletas y equipos representativos en materia de deporte tendrán una temporalidad anual lectiva.

## **II. SERVICIOS**

### **Asesoría para el cuidado de la salud**

- La DDEU cuenta con un servicio de asesoría para la salud que brinda apoyo a las personas que practican alguna actividad física tanto para su cuidado como para su rehabilitación, así como diversas orientaciones sobre temas relacionados con autocuidado, hábitos higiénicos y alimenticios, descanso y horas de sueño necesarias, e importancia de la actividad física para el desarrollo saludable.
- El horario de atención es de lunes a viernes de 14:00 a 19:00 horas.

### **Vestidores**

Los espacios de vestidores y regaderas únicamente podrán ser utilizados por las personas usuarias del gimnasio UPN o que formen parte de los talleres, clubes y equipos representativos debidamente acreditados en actividades deportivas de la DDEU.

- No se permitirá el acceso a ninguna persona (adulta o menor) ajena a esta institución educativa.
- El horario establecido es de 8:00 a 20:00 horas de lunes a viernes.

Las personas usuarias deberán:

- Ser breves en el uso de las regaderas (máximo 10 minutos) y usar racionalmente el agua.
- Utilizar únicamente artículos de aseo personal.



- Mantener las regaderas en buen estado y de limpieza.
- Evitar daños al mobiliario ubicado en su interior y utilizarlo para el fin que fue creado.

### **Regaderas**

- Usar la regadera que esté disponible y exclusivamente para el aseo personal. No se permite la reserva de las mismas.
- No se permite comer, dormir, o realizar cualquier actividad que no sea el aseo personal en esta área.
- No realizar ningún tipo de acto sexual.
- Queda prohibido lavar prendas de vestir u otros objetos ajenos a artículos de aseo personal.
- Evitar dejar en su interior rastrillos, navajas, envases, sobres, envolturas, estropajos, jabones o cualquier otro objeto.
- No enjabonarse fuera de las regaderas y no caminar sin sandalias.
- No se permite introducir bebidas alcohólicas ni ingresar con aliento alcohólico o después de haber ingerido sustancias tóxicas.
- No se permitirá fumar e introducir cigarrillos, cerillos, encendedores ni cualquier otro producto flamable.
- Queda prohibido el acceso con cualquier tipo de mascotas.
- Queda prohibido introducir, transportar o poseer armas de fuego o cualquier objeto punzocortante.
- Toda persona que se encuentre al interior del área de regaderas deberá dirigirse con respeto a las demás personas y bajo ningún caso se permitirán actos de violencia, amagos, injurias o palabras altisonantes.
- Quien ocasione o produzca algún daño o desperfecto al mobiliario del área de regaderas, será responsable de restituirlo o repararlo en un término no mayor a cinco días hábiles, contando desde la fecha en que se ocasionó el daño.

### **Casilleros**

- El préstamo de casilleros de la UPN es un servicio de acceso exclusivo para usuarios del gimnasio y las personas participantes en talleres, clubes y equipos representativos que se encuentren vigentes durante el semestre en curso.
- La temporalidad de asignación y resguardo de casilleros es solo de un semestre y las personas que los usen deberán realizar renovación y entrega en las fechas que marca el calendario oficial UPN.
- El préstamo de casillero requiere la firma de la carta responsiva correspondiente.





Para hacer uso de este servicio es necesario seguir el siguiente procedimiento:

- Acudir a la oficina del área de Cultura física y Deporte de la Dirección de Difusión y Extensión Universitaria, ubicada en el nivel blanco, edificio D, salón 108 para llenar su vale credencial vigente de resguardo

Una vez asignado el casillero la persona usuaria estará obligada a:

- Hacerse responsable del buen uso del mismo y no prestar ni transferirlo a otra persona.
- Mantenerlo limpio y sin deterioro.
- Hacerse responsable del cuidado de la llave y en caso de extravío dar aviso para gestionar la reposición.
- No dejar alimentos, artículos mojados ni cualquier otro objeto que no sea para el desarrollo de sus actividades deportivas.

*Nota:* En caso de apertura, con o sin robo de artículos personales, se deberá dar aviso inmediato para el levantamiento de acta de hechos correspondiente.

### **Gimnasio**

- El horario de atención es de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas y sábado de 8:00 a 15:00 horas.
- Sin excepción alguna, podrán ingresar y hacer uso de los equipos una vez realizado el registro oficial en la oficina de Cultura Física y Deporte de la DDEU ubicada en el salón 108 del Edificio D, cubriendo los siguientes requisitos:
  - Entregar copia de comprobante de pertenencia a la comunidad UPN (credencial, tira de materias o constancia de adscripción).
  - Certificado médico expedido por el sector salud con vigencia mínima de tres meses a la fecha, que contenga la leyenda "Apto (a) para realizar ejercicio físico de mediana y alta intensidad".
- Una vez aprobado el registro se podrá elegir, con base en la disponibilidad, un horario personalizado de 1 hora hasta por 4 días a la semana, teniendo la posibilidad de cambiar de día y hora en cualquier momento que la persona usuaria lo requiera.
- Queda estrictamente prohibido el acceso y uso a cualquier persona sin previa autorización o registro.
- Queda prohibido el acceso, sin excepción, a las personas usuarias en un horario distinto al asignado sin previa autorización.
- Al ingresar deberán registrarse dentro del horario y día que les corresponde en la mesa de acreditación.
- Se deberá contar con una asistencia mensual mínima de 70 por ciento para mantener su permanencia y servicio vigente.





- Habrá un rango de tiempo de hasta 5 minutos previo y posterior al horario asignado para ingreso y registro de asistencia.
- Todas las personas usuarias deberán abandonar, en punto de su hora de término, la instalación.
- Las personas usuarias deberán vestir con ropa adecuada para el desarrollo de la actividad física.
- Cada usuario deberá presentar dos toallas para uso personal (una de tamaño pullman 40 x 60 cm y una de medio baño 70 x 140 cm). Sin ellas será denegado el acceso.
- El consumo de alimentos sólidos no está permitido, únicamente se podrá introducir para consumo personal agua o bebidas energizantes contenidas en envases de plástico con tapa para evitar derrames.
- Los casilleros que se encuentran dentro del gimnasio son para uso ambulatorio y por ningún motivo se deberá colocar candados o reservarlos, ya que son de servicio comunitario. Ni el personal técnico del gimnasio ni la DDEU se harán responsables en caso de olvido, extravío o pérdida de cualquier objeto.
- Cada persona usuaria será responsable de sanitizar el equipo antes de usarlo, así como al término de su rutina colocar el equipo e implemento que ocupe en el lugar que corresponde con el fin de mantener un orden general de la instalación.
- No se permite fumar e introducir cigarrillos, cerillos, encendedores ni cualquier otro producto inflamable.
- Quedará estrictamente prohibido la presencia de armas de fuego y punzo cortantes.
- Cualquier persona que haga uso del gimnasio deberá depositar la basura en los botes o recipientes establecidos para ese fin.
- Todo el mobiliario, equipo y material existente deberá ser utilizado para el fin que fue creado, por lo que cualquier mal uso del mismo será sancionado con una llamada de atención y, en caso de persistencia, se procederá a una baja temporal o definitiva de los servicios, con base en la gravedad de la falta cometida.
- Queda estrictamente prohibido extraer de la instalación cualquier material o equipo sin autorización de los responsables en turno.
- El agua contenida en los garrafones ubicados al interior del gimnasio está destinada únicamente al consumo de las y los usuarios.
- Queda prohibido el uso de cámaras fotográficas en el interior del gimnasio, reproductores de música, equipos de cómputo portátil y cualquier otro dispositivo electrónico sin previa autorización.
- La música será programada, controlada y modulada por el personal responsable que brindar la atención a los usuarios con fin de generar un ambiente propicio para la actividad física dentro de la instalación, el uso de celulares o reproductores de música personales solo podrá utilizarse con audífonos.



- Queda prohibido cambiar de lugar el equipo sin previa autorización o supervisión del personal encargado del gimnasio.
- Ninguna persona usuaria podrá implementar o instruir a otras personas rutinas de ejercicios; únicamente podrán realizarse las indicadas por el personal responsable de conducir las y, en caso de programas personalizados, estos deberán contar con la aprobación del instructor en turno.

*Nota:* El incumplimiento de las disposiciones establecidas en el presente documento, así como la ejecución de actos vandálicos dentro de las actividades e instalaciones deportivas a cargo de la DDEU será canalizado a la autoridad universitaria correspondiente.

### **III. INSTALACIONES, MATERIALES Y EQUIPAMIENTO DEPORTIVO**

Para hacer uso de espacios y material deportivo es necesario respetar las siguientes indicaciones:

#### **Material y equipo deportivo**

- Todo material deberá solicitarse en el salón 108 del área deportiva, mediante formato de solicitud de préstamo.
- Dejar como garantía credencia oficial UPN vigente.
- Se ofrecerá únicamente material existente y en condiciones aceptables de uso, mismo que se deberá revisar antes de salir de la oficina para garantizar su conservación.
- Se deberá entregar el material en las mismas condiciones de salida para la devolución de la credencial.

#### **Salón 107 y canchas**

- Enviar por escrito con un mínimo de 15 días hábiles de anticipación solicitud al correo [direccion\\_difusion@upn.mx](mailto:direccion_difusion@upn.mx), especificando el motivo para el cual lo requiere, nombre de la persona responsable de la actividad, área a la que pertenece, fecha y horario requerido.
- Esperar la confirmación de recepción de solicitud y respuesta aprobatoria oficial.
- En un lapso no mayor a tres días hábiles posteriores a la respuesta se acordará la logística de ocupación con la DDEU.

*Nota:* Para instancias externas se seguirá el mismo procedimiento, siempre y cuando no interfiera con la programación de actividades de la Universidad en estos espacios.



### **Canchas**

Estas se encuentran bajo el resguardo y coordinación de la DDEU, la cual programa las actividades deportivas durante todo el semestre, en horario 8:00 a 20:00 horas de lunes a viernes y sábados de 8:00 a 15:00 horas. Cuando no haya programación de actividades, podrán ser de acceso libre siempre y cuando se cumplan con las siguientes orientaciones para su uso:

- Solo podrán acceder a las instalaciones de la cancha miembros de la comunidad universitaria.
- Las y los usuarios deberán dirigirse con respeto y bajo ningún concepto conducirse con actos de violencia, injurias, amagos o palabras altisonantes.
- Es responsabilidad de toda persona usuaria mantener las canchas limpias.
- Queda estrictamente prohibido introducir alimentos, consumir bebidas alcohólicas, fumar y consumir sustancias tóxicas.

### **Salón 107**

- Por ningún motivo se permitirá la presencia dentro del salón de estudiantes solos o personas ajenas sin previa autorización.
- Las personas usuarias deberán cumplir con la indumentaria requerida para la actividad a desarrollar de acuerdo a las indicaciones de su instructor o instructora.
- Habrá un rango de tiempo de hasta de 5 minutos previo a su horario de ingreso para preparación y registro.
- La tolerancia será de hasta 10 minutos de retardo y todas las personas usuarias deberán abandonar el espacio de manera puntual.
- Solo se podrá introducir agua para hidratarse en envases de plástico con tapa para evitar derrames y de ninguna manera podrán introducirse alimentos.
- Cada usuario será responsable de llevar material para sanitizar su equipo y material de trabajo.
- En el interior del salón queda prohibido el uso de cámaras fotográficas, celulares, reproductores de música, equipos de cómputo portátil, así como cualquier otro dispositivo electrónico sin previa autorización.

### **TRANSITORIOS**

**Primero.** Las presentes Orientaciones entrarán en vigor al día siguiente de su publicación en la Gaceta UPN, Órgano Informativo Oficial de la Universidad Pedagógica Nacional.

**Segundo.** Quedan sin efectos los Instructivos sobre el uso de regaderas, sobre el uso del gimnasio y sobre el uso de las canchas deportivas en la Universidad Pedagógica Nacional y demás disposiciones que contravengan lo dispuesto en las presentes Orientaciones.



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**SECRETARÍA ACADÉMICA**  
**DIRECCIÓN DE DIFUSIÓN Y EXTENSIÓN UNIVERSITARIA**

**Tercero.** Cualquier situación no prevista en las presentes Orientaciones, serán resueltas por el Consejo Técnico o el Comité de Ética de la Universidad Pedagógica Nacional.

Dado en la Ciudad de México, a los siete del mes de noviembre de dos mil veintitrés.

“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”

LA RECTORA DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
ROSA MARÍA TORRES HERNÁNDEZ

